

pilatesK 神戸三宮店		【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール						2026/07/12 更新	
08/01	08/02	08/03	08/04	08/05	08/06	08/07	08/08		
土	日	月	火	水	木	金	土		
10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	close	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00		
Pre Basic 🌱	Pilates Workout		Back & Arm 🌱	Pilates Barre	Release&Strength	Back & Arm 🌱	Beauty Conditioning 🌱		
yuri.Y	Manami		Neo.o	Manami	airi.t	Neo.o	airi.t		
11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00		11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30		
Pilates Cardio	Hip Punch		Reset Flow	Beauty Conditioning 🌱	Pre Basic 🌱	Release&Strength	Basic 🌱		
Manami	mami		yuri.Y	airi.t	yuri.Y	airi.t	Kazuha.m		
13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30		13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00		
Release&Strength	Basic 🌱		Back & Arm 🌱	Body Balance	Shape up waist	Basic 🌱	Back & Spine		
mami	airi.t		Neo.o	Manami	airi.t	Manami	mami		
14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00		14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30		
Back & Arm 🌱	Back & Spine		Pilates Cardio		Hip & Leg 🌱		Basic 🌱		
Neo.o	mami		yuri.Y		yuri.Y		Kazuha.m		
16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30		close		close		16:00 ~ 17:00		
Basic 🌱	Hip & Leg 🌱						Pilates Cardio		
Manami	Kazuha.m						mami		
17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00						17:30 ~ 18:30		
Body Balance	Beauty Conditioning 🌱						Back & Arm 🌱		
mami	airi.t						Neo.o		
19:00 ~ 20:00	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00		
Back & Arm 🌱			Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Pre Basic 🌱	Waist 🌱		
Neo.o			Kazuha.m	yuri.Y	Neo.o	yuri.Y	Neo.o		
close			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close		
			jump to burn	Basic 🌱	Body Balance	Hip Punch			
			mami	Kazuha.m	Manami	mami			
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
			Hip & Leg 🌱	Shape up waist	Back & Arm 🌱	jump to burn			
Kazuha.m			yuri.Y	Neo.o	mami				

pilatesK 神戸三宮店		【 08/09 ~ 08/16 】 スケジュール															
08/09		08/10		08/11		08/12		08/13		08/14		08/15		08/16			
日		月		火		水		木		金		土		日			
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:00 ~ 11:00		10:30 ~ 11:30		10:00 ~ 11:00		10:30 ~ 11:30		10:00 ~ 11:00		10:30 ~ 11:30			
Waist 🌱		Back & Arm 🌱		Release&Strength		Basic 🌱		Pilates Cardio		Basic 🌱		Hip & Leg 🌱		Back & Arm 🌱			
Manami		Neo.o		airi.t		Kazuha.m		yuri.Y		Manami		Noa.T		Neo.o			
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		11:30 ~ 12:30		12:00 ~ 13:00		11:30 ~ 12:30		12:00 ~ 13:00		11:30 ~ 12:30		12:00 ~ 13:00			
Back & Spine		Pre Basic 🌱		Hip & Leg 🌱		Release&Strength		Back & Spine		Hip & Leg 🌱		Reset Flow		Pre Basic 🌱			
mami		yuri.Y		Kazuha.m		airi.t		mami		Kazuha.m		yuri.Y		yuri.Y			
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		13:00 ~ 14:00		13:30 ~ 14:30		13:00 ~ 14:00		13:30 ~ 14:30		13:00 ~ 14:00		13:30 ~ 14:30			
Pilates Cardio		jump to burn		Basic 🌱		Hip & Leg 🌱		Pre Basic 🌱		Pilates Barre		Pilates Cardio		Body Balance			
Manami		mami		airi.t		Kazuha.m		yuri.Y		Manami		yuri.Y		Manami			
15:00 ~ 16:00		close		14:30 ~ 15:30		close		14:30 ~ 15:30		close		14:30 ~ 15:30		15:00 ~ 16:00			
Basic 🌱				Pilates Cardio				Body Balance				Back & Arm 🌱		Waist 🌱			
Kazuha.m				Manami				mami				Noa.T		Neo.o			
16:30 ~ 17:30				16:00 ~ 17:00				close				16:00 ~ 17:00		16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30	
Hip & Leg 🌱				Body Balance								Basic 🌱		Pilates Barre			
Kazuha.m				mami								Kazuha.m		Manami			
18:00 ~ 19:00				17:30 ~ 18:30								17:30 ~ 18:30		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
Body Balance		Waist 🌱		Beauty Conditioning 🌱													
mami		Manami										airi.t					
close		18:00 ~ 19:00		19:00 ~ 20:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		19:00 ~ 20:00		close			
		Beauty Conditioning 🌱		Hip Punch		Back & Arm 🌱		Basic 🌱		Hip Punch		Shape up waist					
		airi.t		mami		Neo.o		airi.t		mami		yuri.Y					
		19:30 ~ 20:30		close		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30							
		Shape up waist				Pilates Barre		Back & Arm 🌱		jump to burn							
		Manami				yuri.Y		Neo.o		mami							
		21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00					
Basic 🌱				Back & Arm 🌱		Release&Strength		Reset Flow									
Kazuha.m				Neo.o		airi.t		yuri.Y									

🌱：体験可能レッスン
 ・クラスの種別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトをご確認ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1時間前迄にお願いしております。
 ・レッスン開始時刻1時間前を切つてのキャンセルは時間外キャンセルとなります。
 ※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。

pilatesK 神戸三宮店		【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール						2026/07/12 更新
08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24	
月	火	水	木	金	土	日	月	
10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Waist 🌱	Pre Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Basic 🌱	jump to burn	Reset Flow	Basic 🌱	Pilates Barre	
Neo.o	yuri.Y	airi.t	Kazuha.m	mami	yuri.Y	Kazuha.m	Manami	
12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Release&Strength	Pilates Cardio	Basic 🌱	Pilates Cardio	Basic 🌱	Back&Arm 🌱	Shape up waist	Back&Arm 🌱	
airi.t	Manami	airi.t	yuri.Y	airi.t	Neo.o	airi.t	Neo.o	
13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Basic 🌱	Reset Flow	Back&Arm 🌱	Hip&Leg 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Pilates Barre	Back&Arm 🌱	Pilates Cardio	
airi.t	yuri.Y	Neo.o	Kazuha.m	airi.t	yuri.Y	Neo.o	Manami	
close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	close	
	Waist 🌱		Pilates Barre		Pilates Workout	Release&Strength		
	Manami		yuri.Y		Manami	airi.t		
	close		close		16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30		
			close		close	Waist 🌱		Hip&Leg 🌱
			close		close	Neo.o		Kazuha.m
			close		close	17:30 ~ 18:30		18:00 ~ 19:00
close	close	Back&Arm 🌱	Waist 🌱					
close	close	Neo.o	Neo.o					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00		18:00 ~ 19:00	
Pilates Workout	Basic 🌱	Reset Flow	Waist 🌱	Hip&Leg 🌱	Body Balance		Reset Flow	
mami	Kazuha.m	yuri.Y	Neo.o	Kazuha.m	Manami		yuri.Y	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	close	19:30 ~ 20:30	
Basic 🌱	Back&Spine	Body Balance	Release&Strength	Pilates Cardio			Beauty Conditioning 🌱	
Kazuha.m	mami	Manami	airi.t	Manami			airi.t	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	
Body Balance	Hip&Leg 🌱	Pilates Barre	Back&Arm 🌱	Basic 🌱			Hip&Leg 🌱	
mami	Kazuha.m	Manami	Neo.o	Kazuha.m			yuri.Y	

pilatesK 神戸三宮店		【 08/25 ~ 08/31 】		スケジュール		
08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31
火	水	木	金	土	日	月
10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Hip Punch	Pilates Cardio	Basic 🌱	Reset Flow	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	Shape up waist
mami	Manami	Kazuha.m	yuri.Y	Neo.o	Kazuha.m	Manami
11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Pilates Workout	Hip & Leg 🌱	Release&Strength	Body Balance	Basic 🌱
Manami	Neo.o	Manami	Kazuha.m	airi.t	mami	Kazuha.m
13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Body Balance	Hip & Leg 🌱	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	jump to burn	Waist 🌱	Back & Arm 🌱
mami	Kazuha.m	Kazuha.m	Kazuha.m	mami	Manami	Neo.o
14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	close
Back & Arm 🌱		Body Balance		Back & Arm 🌱	Pilates Cardio	
Manami		Manami		Neo.o	yuri.Y	
close		close		16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30	
				Beauty Conditioning 🌱	Basic 🌱	
				airi.t	Kazuha.m	
	17:30 ~ 18:30		18:00 ~ 19:00			
close	close	Basic 🌱	Pilates Barre			
		mami	yuri.Y			
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
		Release&Strength	Hip Punch	Back & Arm 🌱	Waist 🌱	Back & Spine
airi.t	mami	Neo.o	Neo.o	mami	yuri.Y	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	close	19:30 ~ 20:30
Hip & Leg 🌱	Body Balance	Waist 🌱	Beauty Conditioning 🌱			Pilates Workout
Kazuha.m	mami	Neo.o	airi.t			mami
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00
Shape up waist	Pre Basic 🌱	jump to burn	Back & Arm 🌱			Back & Spine
airi.t	yuri.Y	mami	Neo.o			mami

🌱 : 体験可能レッスン
・クラスの種別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトをご確認ください。
・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1時間前迄にお願いしております。
・レッスン開始時刻1時間前を切っのキャンセルは時間外キャンセルとなります。
※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。